



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Здоровое начало жизни вашего ребенка



*Лучшую еду
вашему ребенку...
можете дать
только вы!
Кормление грудью
полезно для вас и
вашего малыша.*

Зачем кормить грудью?

- ▶ Это полезно для вас и вашего ребенка.
- ▶ Грудное молоко лучше любого другого молока для большинства детей.
- ▶ В грудном молоке есть все, что нужно для роста и здоровья вашего ребенка.

Кормление грудью помогает вашему малышу

- ▶ Грудное молоко легко переваривается.
- ▶ Грудное молоко защищает вашего ребенка от возникновения проблем со здоровьем и болезней.
- ▶ Дети, которых кормят грудью, могут вырасти более умными.
- ▶ Дети, находящиеся на грудном вскармливании, менее склонны к набору лишнего веса.

Кормление грудью помогает маме

- ▶ Оно помогает маме почувствовать привязанность к ребенку.
- ▶ Оно помогает маме сбросить вес.
- ▶ Оно снижает риск возникновения некоторых видов рака.
- ▶ Оно экономит время и деньги.

Что еще вам нужно знать?

В первый месяц жизни не давайте ребенку соску или бутылочку. Ребенок может захватить грудь без посторонней помощи. Во время кормления грудью прикасайтесь своей кожей к коже малыша. В течение первых шести месяцев дети должны питаться только грудным молоком. Кормление грудью следует продолжать и после того, как

ребенок начнет есть твердую пищу. Постарайтесь кормить ребенка грудью по крайней мере в течение года после родов. Вы можете сцеживать молоко, чтобы кто-то другой дал его малышу, когда вам нужно отлучиться.

Если ребенок кричит, возможно, он голоден. Чтобы научиться кормить грудью, требуется время и практика. Поначалу грудь может болеть. Следите за тем, чтобы ребенок широко открывал рот, захватывая грудь вокруг темной части соска, — это поможет предотвратить боль в груди.

Во время кормления грудью вам, возможно, потребуется больше есть и пить. Никогда не курите рядом с ребенком. Постарайтесь бросить курить и держаться вдали от курящих людей. Алкоголь может негативно сказаться на вашем ребенке. Не кормите ребенка грудью по крайней мере в течение двух часов после употребления алкоголя.

Где можно получить помощь?

- ▶ Служба поддержки кормящих матерей округа Los Angeles (County of Los Angeles Breastfeeding Support): **1-213-639-6463**.
- ▶ Лига La Leche: **1-800-LA-LECHE**.

Поговорите со своим врачом или медсестрой. Они могут помочь. Кормление грудью — отличный способ помочь своему ребенку начать жизнь здоровым.